

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

OBJECTIVES: In this study, the nutritional composition of fruits of *Q. suber*, collected in Trás-os-Montes, North of Portugal, were evaluated. The shell (a by-product) was also studied aiming to find alternative applications for its valorisation.

METHODOLOGY: Chemical analyses (ash, protein and fat content) were performed according to AOAC methods. The moisture content of the samples was determined by a moisture analyser at 105 °C.

RESULTS: It was verified that acorn presents a high content of carbohydrates (> 80%) and lower fat and protein contents (< 4% and < 10%, respectively). Some compositional differences were observed in the different parts of the fruit (kernel and shell). Acorn kernel presented the highest values of moisture (48%), ash (2.7%), protein (9%) and fat contents (3.9%). The carbohydrate/starch fraction constitutes 84.4% of the kernel. The shell (its by-product) proved to be a good source of carbohydrates/fibre (89%), with lower fat and protein contents (1% and 8%, respectively). Despite the differences, from a nutritional point of view, results indicate that acorns may be used as source of dietary energy and fibre, proving to be an attractive low cost food. Furthermore, acorn flour to substitute wheat flour in bread production is increasing, to answer to innovation purposes and valorisation of traditional products. However the edible fruit and its waste (shell) could also be considered as an added value ingredient for other purposes.

CONCLUSIONS: Further studies are being conducted in order to better characterize acorns in what concerns to their chemical composition and further potential applications in different industries.

PO16: ATIVIDADE FÍSICA MODERADA A VIGOROSA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: INFLUÊNCIA DO GÉNERO E DO IMC

Manuela Costa¹, Tânia Oliveira¹, Jorge Mota¹, Maria Santos¹, Gustavo Silva¹, José Ribeiro¹

¹ Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A significativa diminuição no dispêndio energético diário é vista como uma das principais causas do recente aumento da obesidade. Parece existir uma associação entre o aumento da prevalência da obesidade e a redução da atividade física (AF), sendo consensual a necessidade de reunir esforços de saúde pública a fim de implementar intervenções eficazes. Os benefícios da AF para a saúde estão bem documentados, assim como o papel importante que as escolas e a Educação Física (EF) podem desempenhar para reduzir comportamentos sedentários e contribuir para a saúde da população jovem. A EF é um meio privilegiado para a promoção da AF entre os jovens, sendo recomendado que pelo menos 50% do tempo da aula seja passado em atividades físicas moderadas a vigorosas (AFMV). Nesse sentido, é importante perceber se as recomendações para as AFMV nas aulas de EF estão a ser cumpridas, especificamente tendo em conta as variáveis género e Índice de Massa Corporal (IMC).

METODOLOGIA: A amostra foi constituída por 603 crianças e adolescentes, com médias de idades de 14,8 anos, 344 raparigas e 259 rapazes. A AF foi medida por acelerometria durante as aulas de EF com recurso a acelerómetros Actigraph (GT1M e GT3Xs). Os participantes foram instruídos a usar o acelerómetro de acordo com os procedimentos padrão e os dados foram analisados de acordo com as mais recentes recomendações.

A altura, peso, massa gorda e IMC foram também recolhidos.

RESULTADOS: A percentagem média da AFMV nas aulas de EF foi inferior ao recomendado, com os alunos a permanecerem em AFMV 31,2% do tempo da aula. Os rapazes apresentaram valores mais elevados ($p < 0,05$) de AFMV nas aulas de EF do que as raparigas (38,7% e 25,4%, respetivamente), bem como menores percentagens de tempo sedentário (14,5% vs. 19,1%) e ligeiro (46,6% vs. 55%). As raparigas com sobrepeso e obesidade apresentam percentagens de tempo em atividades sedentárias mais elevado do que as normo-ponderais (20,4% vs. 16,5%), bem como de tempo em atividades físicas ligeiras [AFL

(57,8% vs. 53,6%)]. Relativamente aos rapazes, os normo-ponderais apresentam percentagens de tempo em AFL mais baixas que os obesos e com sobrepeso (44,6% vs. 51,3%), e percentagens mais elevadas de tempo em AF vigorosa (18,1% vs. 13,3%) e AFMV (40,2% vs. 34,7%).

CONCLUSÕES: As crianças e adolescentes não cumprem as recomendações para a AFMV nas aulas de EF. O género e o IMC parecem ser variáveis determinantes da AF realizada nas aulas de EF.

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO SUPOSTADO POR: MCTES – FCT: SFRH/BD/79980/2011; PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FE-DER-028619); e Centro de Investigação suportado por: PESt-OE/SAU/UI0617/2011

PO17: IMPACTO DAS CARACTERÍSTICAS SENSORIAIS, DA PERCEÇÃO DO TAMANHO DAS PORÇÕES E DA EMENTA NA SATISFAÇÃO COM O ALMOÇO ESCOLAR, EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Maria Roriz¹, Joana Carvalho¹, Margarida Liz Martins^{1,2}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Segundo os padrões da atualidade, a escola assume um papel fundamental na alimentação das crianças em idade escolar, devendo possibilitar a oferta de um almoço que satisfaça as necessidades nutricionais dos alunos. Contudo, este objetivo nem sempre é cumprido, sendo a satisfação com as características sensoriais da refeição um dos principais determinantes da aceitação do almoço escolar.

OBJETIVOS: O objetivo deste trabalho é avaliar o impacto das características sensoriais, percepção do tamanho das porções e ementa na satisfação com almoço escolar, em crianças do 1.º ciclo do ensino básico.

METODOLOGIA: Foram selecionados, aleatoriamente, cinco estabelecimentos públicos do 1.º ciclo do ensino básico, de um município português, em cinco dias, para integrar diferentes ementas (duas de carne, duas de pescado e uma de ovos). Procedeu-se a uma amostragem estratificada, de acordo com o ano de escolaridade, correspondendo cada ano a 25% da amostra total. Foi desenvolvido e administrado, de forma indireta e após o almoço, um inquérito de satisfação a cada uma das crianças selecionadas. A satisfação com a sopa, prato e sobremesa foi avaliada através de uma escala de quatro níveis. As características sensoriais analisadas foram o sabor, cheiro e temperatura, sendo, paralelamente, questionada a percepção das crianças relativamente ao tamanho das porções alimentares fornecidas.

RESULTADOS: Inquiriram-se 56 crianças (média de idades de $7,9 \pm 1,4$ anos), das quais 64,3% do sexo feminino. Verifica-se que 50,0% considera a sopa "muito boa", 51,8% considera o prato "muito bom" e 60,7% considera a sobremesa "muito boa", sendo a percentagem de alunos que se encontra insatisfeito com os mesmos inferior a 5%. Observa-se que os alunos de anos de escolaridade superiores revelam uma maior satisfação com o cheiro da sopa ($p=0,037$) e com a sobremesa ($p=0,014$). Verifica-se que o sabor da sopa influencia de forma significativa a satisfação com a mesma ($p=0,002$), o que não se constata para as outras características sensoriais e que o cheiro ($p=0,015$) e o sabor ($p<0,001$) do prato influenciam de forma significativa a sua satisfação. A percepção do tamanho das porções e a ementa não têm efeito significativo na satisfação ($p>0,05$).

CONCLUSÕES: O sabor é a característica sensorial que mais impacto assume na satisfação com a sopa. O cheiro e o sabor são as características sensoriais que fornecem maior contributo para a satisfação com o prato. Por outro lado, a percepção do tamanho das porções e a ementa não parecem influenciar a satisfação com o almoço escolar.